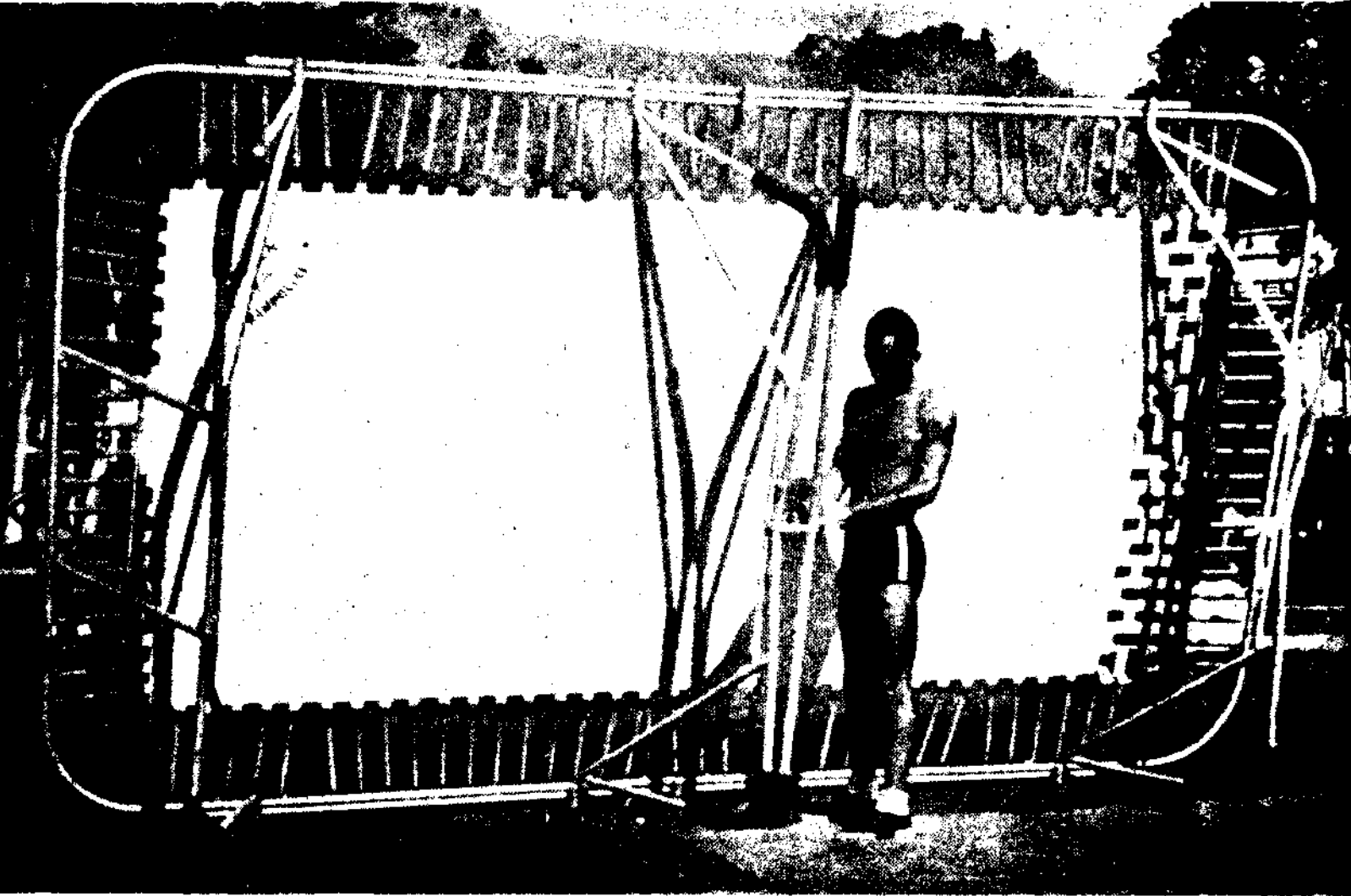


CAMA ELÁSTICA



Vista lateral; à direita pode-se ver as pontas dos estecedores caídas.

CAMA elástica é um aparelho de ginástica acrobática de emprêgo visual na América do Norte. Aqui no Brasil é reduzido o número das mesmas, sendo que a grande maioria se encontra nas escolas de aeronáutica. A Escola de Educação Física do Exército vem de receber uma recentemente chegada da América.

Como se pode constatar pelas fotografias a construção da mesma é simplíssima, constando a sua armação de tubos de aço e barras de metal articulados, uma centena de molas em espiral e uma lona retangular reforçada com argolas e duas lônas superpostas e costuradas, para se prenderem às molas.

Esta apresentação que não constitui novidade para uma minoria, possivelmente causará surpresa para outros que nem mesmo oportunidade tiveram para vê-la em números de circo ou cinema.

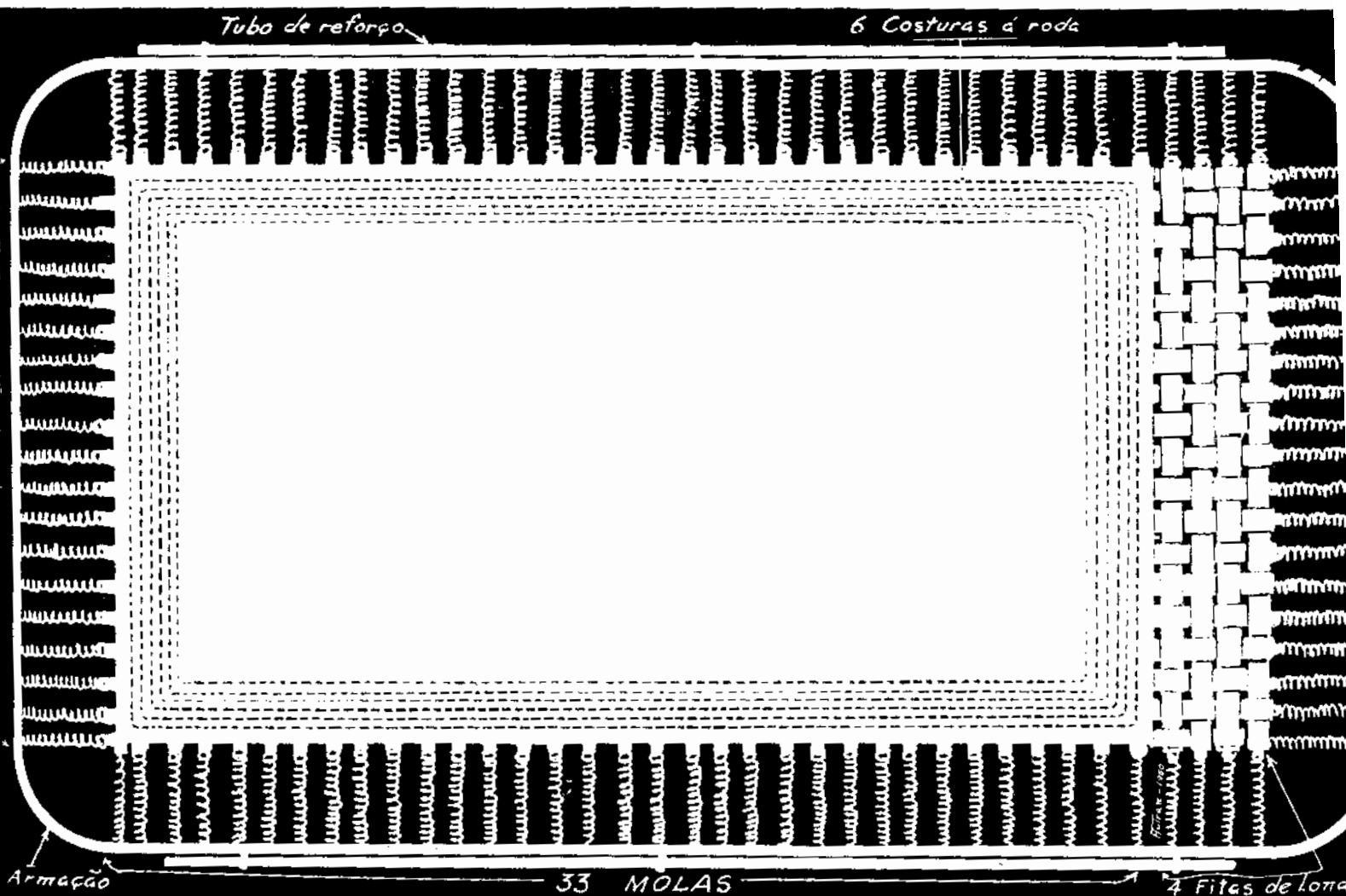
Estimamos de nossa parte que em algum leitor destas páginas germine ou faça despertar o propósito de construir para uso de sua corporação um tal aparelho que tanta satisfação proporciona aos seus praticantes a ponto de se

tornar viciosa. É sem dúvida uma forma atraente de aliciar grande número de entusiastas pela ginástica acrobática, cujos benefícios não se pode contestar de tão reconhecidos, pelas qualidades físicas e morais que desenvolve.

A aquisição de uma cama elástica de fabricação americana importa em maior dificuldade devido a importação, sendo que o seu preço orça aproximadamente a 8.000 cruzeiros, quantia esta que invertida em matéria prima dará talvez com saldo a construção da mesma, utilizando tão somente os recursos de uma oficina modesta (existente em quasi tôdas as unidades). Tome-se como exemplo a Escola de Aeronáutica que construiu uma considerada melhor que as de importação americana.

O acaso nos favoreça para que algum industrial se inspire nestas linhas, desenhos e fotografias, compreendendo o potencial financeiro que um tal empreendimento resultaria e ambas as partes seriam afortunadas, uma pelos lucros auferidos e a outra pelas possibilidades de adquirir sem grandes precalços êste aparelho gáudio de qualquer clube, escola ou unidade.

Dimensões e dados técnicos de construção



1) — *Armação de tubo de aço de 1 e 1/4 de polegada:*

Comprimento	4,5 metros
Largura	2,5 "
Altura	0,90 "

2) — *Lôna:*

Comprimento	3,55 metros
Largura	1,75 "
19 argolas em cada cabeceira	.
33 argolas em cada lado	.
17 fitas de lona de 60 x 5 cm.	.

3) — *Acessórios:*

114 molas
4 fitas de lona de 5 a 6 cm. de largura por 2 metros de comprimento
114 argolas de 4 cm. de diâmetro.

As molas são feitas de arame de aço tipo "corda de piano" n.º 11 BWG e têm 5-4 espiras unidas com diâmetro externo de 2,5 (1/8") e terminando ambas as extremidades em gancho.

As molas prendem-se à lona por meio das argolas e à armação pelos furos que nela devem ser feitos (furos de 0,5 cm.).

A uma das cabeceiras da lona são presas fitas de lona de 5 x 60 cm.

O sistema de esticadores aplicados às fitas pode ser qualquer, como por exemplo o de duas argolas, usadas como fivela nos calções olímpicos.

NOTA — A Oficina da Urca, instalada na Fortaleza de São João, acha-se aparelhada e disposta a construir as ditas "camas elásticas" desde que seja solicitada pelos comandantes de Unidades ou diretores de estabelecimentos, os quais deverão obter informações diretamente com aquele órgão do Exército. Outrossim podemos adiantar que o preço será menor que o de importação americana.

HISTÓRICO

EMBORA somente nos dias modernos tenha tomado mais incremento o emprêgo da cama elástica e muito pouco se tenha escrito a seu respeito, o fato é que sua aparição data da Idade Média.

Certo acrobata de circo francês concebeu a idéia de dar saltos na rede de segurança, estendida sob os trapezios volantes por ocasião de seus números de saudação. Ele diminuiu as dimensões da citada rede e passou a executar no novo aparelho um repertório simples de saltos, reversões e giros. Gradualmente foram reduzidas ainda mais as medidas chegando às de nossos dias ao mesmo tempo que as possibilidades das indústrias permitiram aperfeiçoar as qualidades de reação do aparelho, pelo emprêgo da lona elástica e das molas de aço especial.

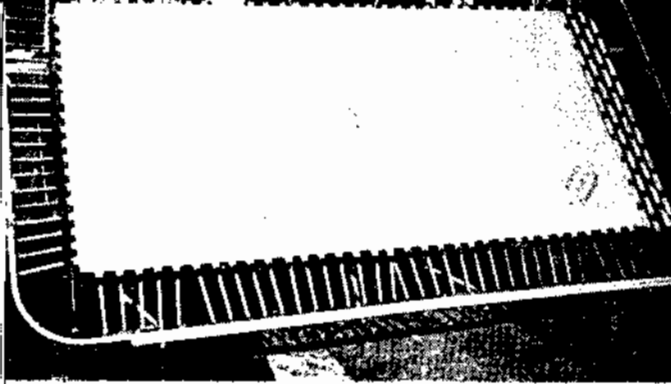
A partir deste momento, ganhou bastante popularidade e logo cada circo passou a ter o seu número de cama elástica.

Apezar de ter sido empregada primeiramente na Europa, foi na América do Norte que esta modalidade de acrobacia encontrou mais aceitação e, por isso mesmo, tomou mais vulto o seu emprêgo sendo introduzida em "shows" nas feiras, nos teatros, cassinos e "night-clubs" e outros centros de diversão.

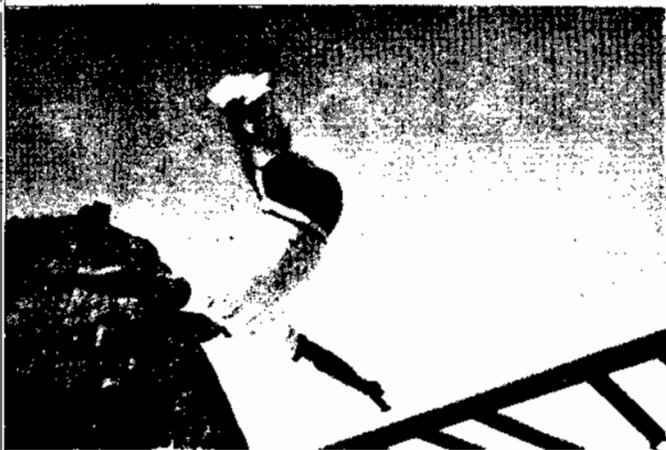
Provavelmente o mais famoso dos acrobatas americanos da velha guarda, foi o popular ator cômico do cinema, de todos nós conhecidos, Joe E. Brown, o popular "Boca Larga", cujas habilidades foram bastante exploradas em suas primeiras películas.

Após essa fase de emprêgo ainda bastante restrito, popularizou-se sendo aprovado por várias instituições de Educação Física americanas, e finalmente introduzida oficialmente a sua prática no Exército e na Marinha Americana.

Temos no momento a satisfação de ver já difundida também em nossas forças Armadas e aqui deixamos a nossa modesta colaboração no sentido de ser difundida em nosso meio praticante da Educação Física e sua modalidade de ginástica que atinge as raias de verdadeira arte.



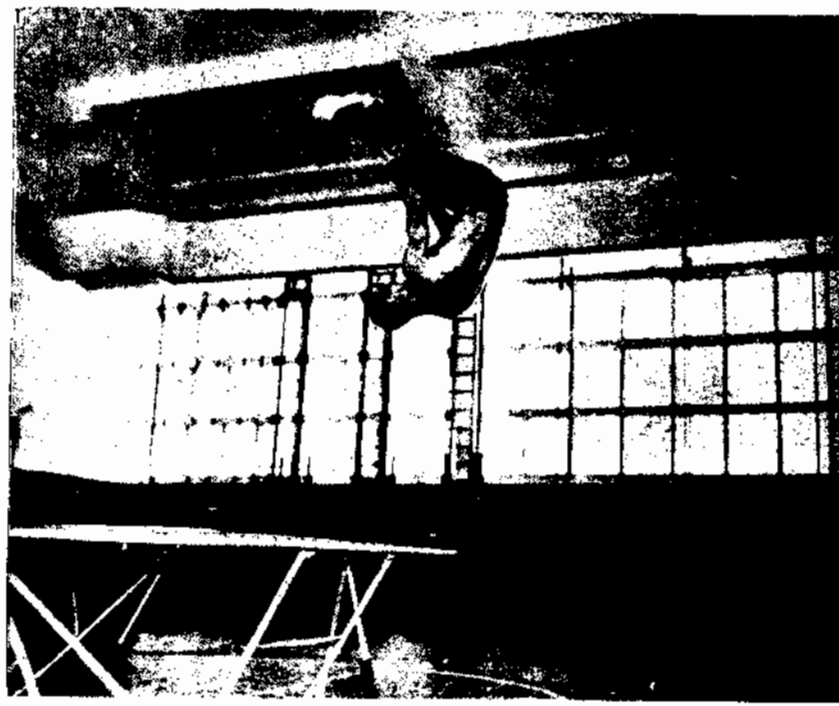
Vista superior. O Sgt. Mello no lado pode dar uma boa referência às dimensões.



Salto mortal de frente caindo sentado.



Salto mortal de frente.

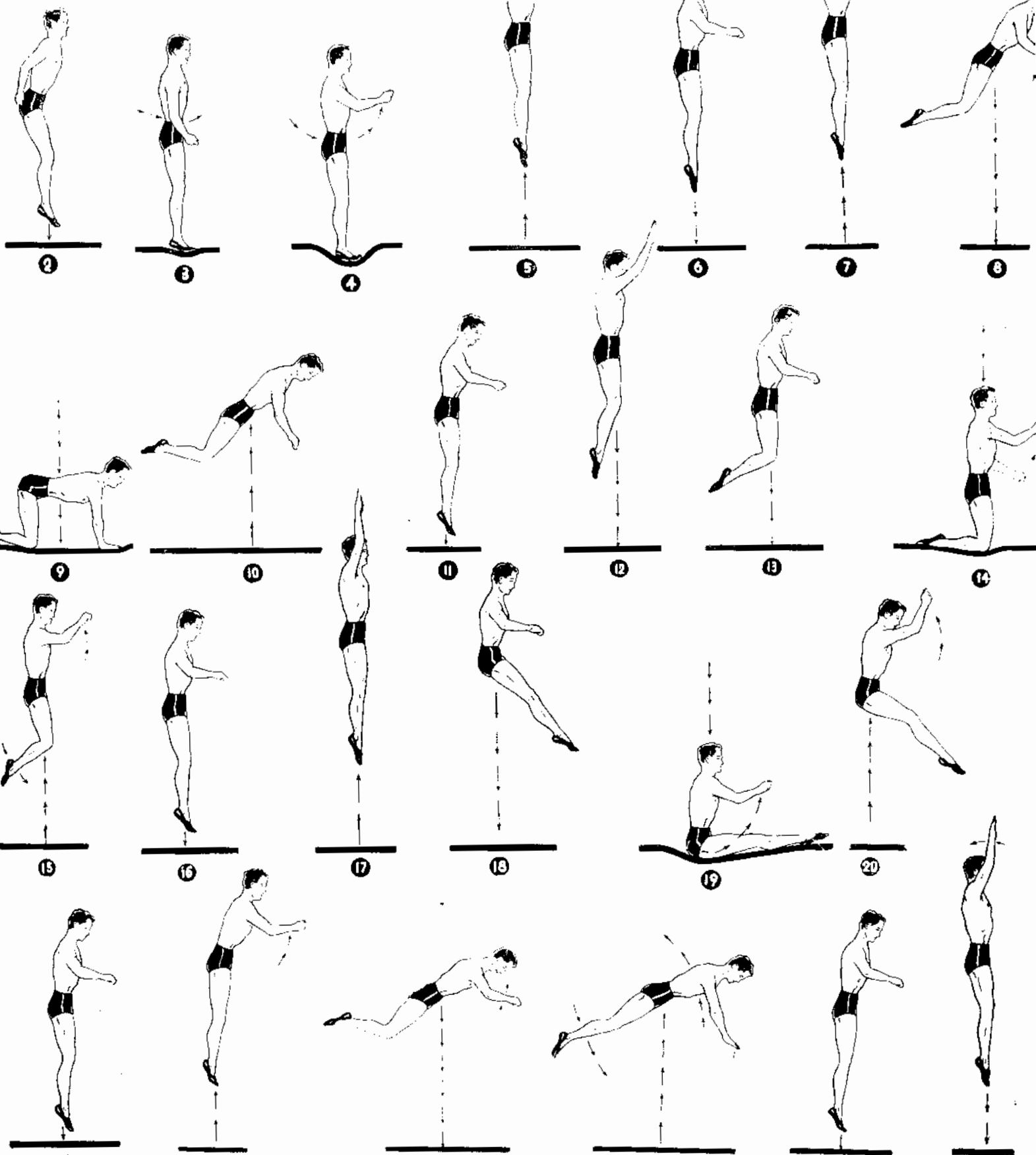


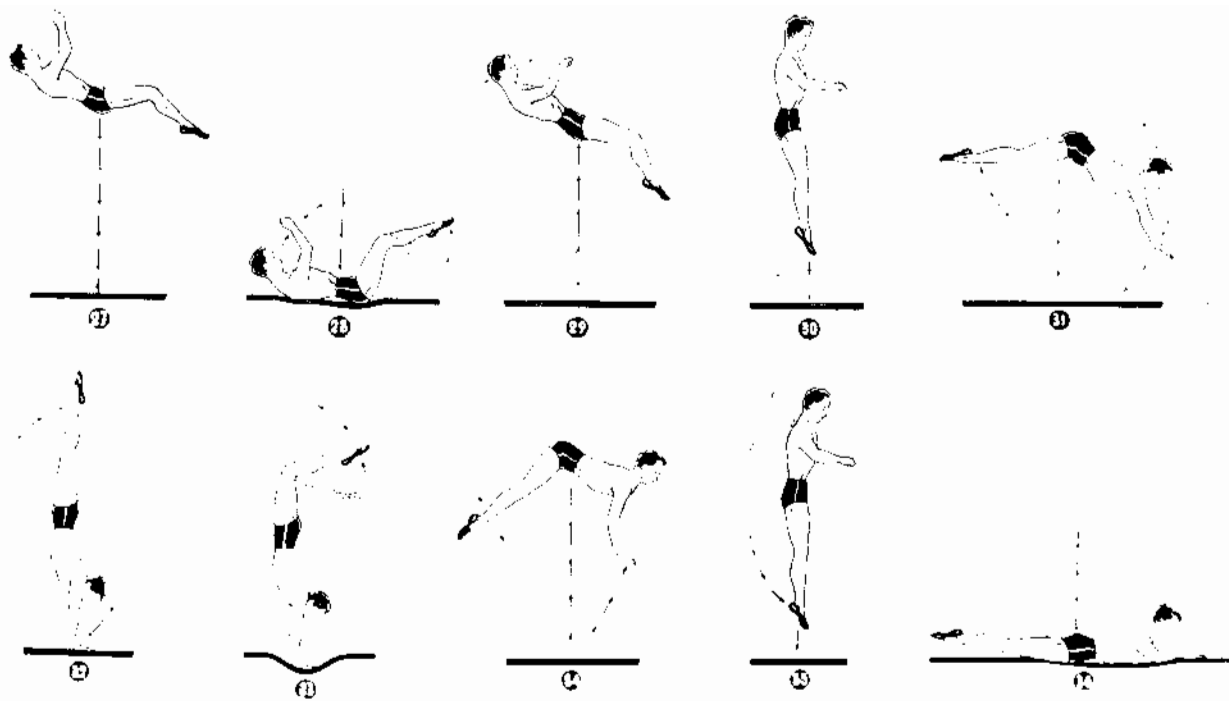
OS 7 EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS

- | | | |
|----------------------------------|-----------|-----------------|
| (1) Saltitar em pé | Fig. n.ºs | 2, 3, 4, 5 e 6 |
| (2) Queda de mão e joelhos | " " | 8, 9, 10 e 11 |
| (3) Queda ajoelhado | " " | 12, 13, 14 e 15 |
| (4) Queda sentado | " " | 18, 19 e 20 |
| (5) Queda deitado | " " | 22, 23, 36 e 37 |
| (6) Queda de costas | " " | 27, 28 e 29 |
| (7) Queda sobre as mãos | " " | 31, 32, 33 e 34 |



1





Legendas:

(1) Cama elástica.

SALTITAR EM PÉ — (2) Cabeça levantada — Olhos baixos. (3) Corpo erecto — Pés separados. (4) Impulso — Braços para frente e para cima. (5) Elevar os braços — Pés unidos. (6) Olhos baixos — Braços para baixo e para o lado.

QUEDA DE MÃO E JOELHOS — (8) — Flexão dos quadrís e joelhos. (9) Apoio. Quadrís e ombros à mesma altura. (10) Recuperação ou volta à posição inicial. (11) Posição inicial.

QUEDA AJOELHADO — (12) Pouco impulso — Quadrís ligeiramente flexionados. (13) Flexão dos joelhos. (14) Quadrís firmes — Pequeno movimento de braço. (15) Empregar os braços para voltar e equilibrar.

QUEDA SENTADO — (18) Pés para frente. (19) Sentar erecto e tenso — Não pesar nos calcanhares. (20) Empregar os braços para subir e equilibrar.

QUEDA DEITADO — (22) Impulso — Flexão dos quadrís e joelhos. (23) Não saltar para frente — Cabeça e ombros baixos — Manter os pés baixos. (24) Queda estendido — Cotovelos em ângulo reto e para fora. (25) Empurrar a lona.

QUEDA DE COSTAS — (27) Ombros para trás — Flexionar e levantar os joelhos — Cabeça flexionada para frente. (28) Cabeça para frente — Pescoço firme — Corpo tenso. (29) Conservar a cabeça para frente.

QUEDA SÔBRE AS MÃOS — (31) Pouco impulso — Flexionar os quadrís ao se elevar. (32) Salto para frente — Queda de mão 10 a 20 cms. à frente — Braços ligeiramente flexionados. (33) Flexionar os joelhos para diminuir o choque — Estender-se para recuperar. (34) Voltar à posição de pé.